Nr. 7-8 Lipiec - Sierpień 1934 Rok 4

# DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI I POŻYCZEK SPÓŁDZIELNIA Z OGR. ODP. I MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

KATOWICE
UL. SŁOWACKIEGO 19
TELEFON NR. 335-05

## Polecamy następujących lekarzy-dentystów, i dentystów, u których się członkowie „DOBRO LUDU“ mogą bezpłatnie leczyć:

KATOWICE:
- **Lowak Wiktor,** dentysta, ul. 3-go Maja 22.
- **Przybilla Walter,** dentysta, ul. Opolska 3.
- **Koisar Alfred,** dentysta, ul. Żwirki i Wigury 26
- **Ebel Erwin,** dentysta, Załęże, ul. Wojciechowskiego 106.
- **Stauber Ewald,** dentysta, Dąb, ul. Szpitalna 6.
- **Lorenz, dentysta,** ul. Kochanowskiego.

KRÓL. HUTA:
- **Kowalski,** dentysta, ul. Jagiellońska 3.
- **Teresiński,** dentysta, ul. Wolności 35.
- **Fanty,** dentysta, ul. Wolności 31
- **Dussa,** dentysta, ul. Wolności 33.

SIEMIANOWICE:
- **Dr. Krenicer,** lekarz dentysta, ul. Bytomska 5.

SZOPIENICE:
- **Seweryn Alojzy,** dentysta, 3-go Maja 4.

MICHAŁKOWICE:
- **Luchs Izydor,** dentysta, ul. Kościuszki 44.

RUDA:
- **Łazowert Paweł,** dentysta.

MYSŁOWICE:
- **Sowa,** dentysta, ul. Katowicka 9a.

BIELSZOWICE:
- **Ługiewicz,** dentysta, ul. Główna 126

WIELKIE HAJDUKI:
- **Wieczorek,** dentysta, ul. Krakowska 107.

TARN. GÓRY:
- **Gerhard Bönisch,** dentysta, ul. Kolejowa 4.

BRZEZINY:
- **Stefan Maczkowski,** dentysta, ul. Warszawska 10.

SZARLEJ:
- **Wachsmuth Herbert,** dentysta, ul. Piekarska 33.

NOWA WIEŚ:
- **Stein S.,** ul. Starowiejska 24.

Wydawca: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19 I. p.
Druk: „Grafja“, Katowice, ul. Kościuszki 39. — Tel. 302-19

# DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO - GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI I POŻYCZEK. SPÓŁDZIEL. Z OGR. ODP. MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

**Red. naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19**

Redakcja i Admin.: Katowice, Słowackiego 19, I p. Tel. 335-05

Nr. 7/8. Katowice, lipiec—sierpień 1934 r. Rok 4.

# Doniesienie!

Na walnem zgromadzeniu odbytem w dniu 24 czerwca rb. powzięto następujące uchwały:

Bilans za rok 1933 przyjęto i radzie nadzorczej jak również zarządowi udzielono absolutorjum.

§ 6 statutów zmieniono w tym kierunku, że członek odpowiada podwójną wkładką i wkładka sama zostaje podwyższona do 100,— zł.

§ 15 statutów zmieniono następująco: członkowie Spółdzielni otrzymują pożyczki, które ustala **zarząd i rada nadzorcza** a nie jak dotyczas rada gospodarcza.

§ 18 również zmieniono a mianowicie zarząd składać się będzie nie z 2 lub 3 członków, lecz tylko z 3 członków.

§ 19 otrzyma następujące brzmienie: Spółdzielnia posiadać musi radę nadzorczą składającą się z conajmniej 5-ciu członków. Rada nadzorcza zostanie wybrana na lat 5 przez członków spółdzielni, i z rok na rok występuje jeden z członków rady według kolejnosci wyboru.

Zdanie, że dwaj członkowie rady występują rok rocznie na podstawie losowania, lub mogą być ponownie wybrani, sprzeciwia się przepisom ustawy o spółdzielniach.

Katowice, dnia 24 czerwca 1934 r.

**WALNE ZGROMADZENIE, RADA NADZORCZA I ZARZĄD SPOŁECZNO - GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI I POŻYCZEK „DOBRO LUDU" Sp. z o. o. W KATOWICACH.**

# Możność czytania z rąk i wróżenie!

(Ciąg dalszy z 12 zeszytu 33 r. i z miesięcznika 1, 2, 3, 4, 5, 6, z 1934 r.)

**Linja — żołądka albo zdrowia. Obraz 6/8.**

Linja żołądka oznacza całkowity stan nerwów, odporność życia, zaburzenia w systemie trawienia, żołądku, jelitach, wątrobie, nerkach, żółci, śledziony. Linja ta nie ukazuje się na wszystkich rękach. Tam gdzie jej niema, to jest to znakiem silnego organizmu. Linja ta zaczyna się blisko stawu ręki albo na wzgórzu Venus, w linji życia względnie obok w środku korzenia ręki, w rzadszych wypadkach na dolnej części wzgórza księżyca (co zawsze związane jest z wpływem śledziony) chociaż nie zawsze musi to być chorobliwe. Biegnie ona zawsze w kierunku małego palca (wzgórza Merkura), zatem nieraz nosi nazwę linji Merkura. Dobra linja żołądka i słaba życiowa: słabe zdrowie, ale wielka odporność. Linja żołądkowa biegnąca za daleko na wzgórze księżyca: zmienne zdrowie, zatem niestałość i himeryczność. Łatwy wpływ śledziony. Tablica 17/20. Cieńka linja żołądka: słabe organy trawienia. Skręcona linja żołądka: skłonność do kurczy. Tablica 20/40. Drugi znak dla kurczy: ciemna kropka na wzgórzu Saturna. Przerwana linja żołądka kończąca się ostro — niedomagania wątroby. Tablica 16/13. Drugi znak — odgałęzienie w stawie zginającym palca Jowisza.

Podwójna lub potrójna i przerwana linja żołądka — choroby wątroby i jelit. Tabl. 16/13 i T. 24/62.

**Złamana linja żołądka** (części nagle złamane) — niedyspozycję nerek. Drugi znak: czworokąt z założonemi kątami (oparty na jednym końcu) na wzgórzu księżyca. Trzeci znak: gwóźdź nerkowy. Tablica 16/16. Obraz 2/1.

**Złamana linja żołądka** w dolnej partji, ciemniejsza w kolorze: niedomagania żółci, taksamo jeśli linja ma żółtawe zabarwienie.

**Ciemny kolor** w pośrodku cieńkiej linji żołądka: skłonność do gorączek. (Partz linja głowy).

**Ciemna tylko u góry:** skłonność do bólów głowy.

**Blada linja głowy:** skłonność do cierpień jelit i żołądka.

**Szeroka blada i bez połysku:** zaczynające się zwapnienie.

**Ciemno czerwona cała:** skłonność do gwałtowności.

**Włosowate linje:** przecinające linję żołądka: małe linje zdrowia. Tabl. 24/63.

**Małe linje** biegnące z linji żołądka do linji głowy lub serca: niedomagania. Tabl. 20/39.

**Łańcuchowata linja:** zawsze słaba i chorowita skłonność. Wychodząca z wzgórza Venus linja żołądka: łatwość podlegania zakażeniom chorób płciowych. Również jeśli jedna gałęź linji żołądka wychodzi z wzgórza Venus. Czerwona kropka na tej gałęzi (na wzgórzu Venus) choroby seksualne. Ciemna kropka na tej gałęzi: gorączkowe cierpienia podbrzusza, gorączki przy porodach.

**Niełądnie** zbudowana gałęź do wzgórza Jowisza: niedomagania w trawieniu, po części na skutek nabrzmienia. **Czerwona** kropka na tej linji — skłonność do cierpień płuc i serca. **Ciemna** kropka na tej gałęzi — ostrzega przed zaraźliwemi chorobami. **Nieudała gałęź** linji żołądka do wzgórza Saturna — skłonność do reumatyzmu i kurczy. (Patrz wielkie wzgórze księżyca). Czerwona kropka na tej gałęzi: zapalenia najczęściej związane z kośćmi. Ciemna kropka na tej gałęzi — cierpieni duszy, melancholja, ewtl. kurcze.

**Nieudała gałęź** linji żołądka do wzgórza Apolla: skłonność do cierpień głowy i mózgu, gorączkowo czerwona kropka na tej gałęzi ostrzega przed zakażeniami krwi. Ciemna kropka: skłonność do tyfusu i dilirjum.

**Nieudała gałęź** do wzgórza Merkura: cierpienia nerwów mózgu, na wskutek przepracowania. Czerwona kropka na tej gałęzi: gorączkowe choroby. Ciemna kropka: skłonność do udaru mózgowego.

**Nieudała gałęź** linji żołądka do wzgórza Marsa: skłonność do gwałtownych gorączkowych chorób, słabość jelit, hemorhoidy. Ciemna kropka: gorączki jelit, biegunka.

**Nieudała gałęź** do wzgórza księżyca: skłonność do zmiennej gorączki, cierpień nerwów, braku krwi, chorób soków.

**Bradzo dobra linja żołądka,** dobra linja głowy i życia, wszystkie w dobrze czerwonym kolorze i linja zamknięta w punktach krzyżowania tak, że jest dobrze widoczny zamknięty i wielki trójkąt — jest znakiem, że u danej jednostki jest zdrowa i silna siła życiowa. Jeżeli trójkąt ten jest na jednem miejscu niezamknięty — to oznacza to (w dobrym sensie), gdzie małe niedomagania szukać należy, podobnie psuje tutaj wyspa na początku linji głowy.

*

**ZWAŻAJ:** wszystkie choroby względnie „znaki" ich ukazują się po części już rok przedtem, jeśli nie pochodzą z urodzenia, lub nie zostały odziedziczone. To jest jedna z wielkich i głównych wartości tej diagnostyki. Nie potrzebujemy zawsze

odczuwać boleści. Przykładów na to możemy mieć dość. — Podczas, gdy linja życia wskazuje tylko długość albo krótkość życia, jak i siłę życia, to linja zdrowia — zmiany stanu zdrowia — z wielką dokładnością. Im krótsza ona jest, tem lepiej dla danego człowieka. Jeśli brak jej zupełnie, to organizm jest zupełnie zdrów, pomimo, że linja życia jest zła i poprzerywana i człowiek ten może mieć większe zapewnienie co do stanu zupełnego zdrowia niż wtedy, kiedy linja zdrowia widoczną jest. Im bardziej linja ta występuje, tem bardziej osłabiony jest system nerwowy. Jeśli linja zdrowia dotyka linji życia, to zwiastuje ona wlokącą się chorobę, która powoli zniszczy życie. Wiele małych linji i przerwanych oznaczają nerwowość i histerję na skutek gwałtownie opanowanych namiętności miłosnych.

### Linja Wenus (obraz 6 5).

Linji lub pasa Wenus nie znajdujemy w każdej ręce. Pas Wenus daje nam poznać ukształtowanie się nerwów seksualnych i rdzenia pacierzowego. Tam, gdzie znajdujemy go, jest on oznaką delikatności nerwów w życiu uczuciowem. Jeśli znajdujemy w ręce tylko jego początek lub koniec, to nie oznacza to nic złego. Jeśli pas Wenus jest bardzo delikatny i słaby, ale jednak nie przerwany, to już to samo oznacza delikatność nerwów.

Jeżeli linja Wenus jest rozstrzępiona mało lub więcej, to oznacza to histerję i neurastenję. Jest to przewrażliwienie nerwów seksualnych rdzenia pacierzowego. Może to być odziedziczone na skutek za umiarkowanego lub za rozpustnego życia. W każdym razie jest podrażnieniem. Każdy nadmiar jest szkodliwy i dlatego chorobliwy. Zwiększone zostaje cierpienie to, przez duże wzgórze Wenus (silna zmysłowość) i duże wzgórze Księżyca (bujna fantazja) tablica 18 25. Inny sposób czytania z rąk podaje, że pas Wenus nie jest dla właściciela dobrą oznaką, zatem dobrze jest przy przyjściu na świat zrezygnować z niego.

Jeśli jednak już jest dobrze zbudowany i nie rozstrzępiony, to oznacza gwałtowny i namiętny temperament, który wszelkim możliwem nastrojom podlega i bardzo łatwo obrazić go można.

Jeśli łączy się z wzgórzem Wenus, to oznacza dziką i nieumiarkowaną zmysłowość, ma także być rozpaczą, nieuzasadnioną bojaźnią i histerją. Skoro jednak pas Wenus jest ku wzgórzu Merkura otwarty, to oznacza to dobry znak, a mianowicie, że dany człowiek zwycięsko walczy przeciw namiętnościom i instynktom.

### Linja słoneczna lub Apolla (obraz 6/7).

Linja ta jest wyrazem słonecznego ukształtowania się człowieka i wiąże się tylko z życiem psychicznem — wewnętrznem.

Dobra linja słoneczna o długości conajmniej 4 cm oznacza, że dana jednostka ma jasne życie wewnętrzne i że to centrum nerwowe nie jest drażnione.

Poprzerywana linja słoneczna oznacza, że życie wewnętrzne jest przez za wielkie rozproszenie podrażnione.

Kraty na wzgórzu słonecznem oznaczają przeszkody i że posiadacz łatwo skłonny jest do opętania. Nowoczesna medycyna nazywa to omyłkowo szaleństwem lub obłąkaniem, tabl. 26/76a. Oprócz tego oznacza linja słoneczna wielkie powodzenie, które potwierdzone i zwiększone zostaje przez dobrą linję losu. Linja ta zapowiada życie pełne świetności, sławy i poważania, o ile jednak inne linje ręki przez swą konstelację złą nie sprzeciwiają się temu. Zatem mała i nierozwinięta linja losu albo głowy oznacza naturę, która dąży do takich rzeczy, jednakże brakuje jej siły zdobyć sławę i poważanie.

Linja słoneczna może wychodzić z linji życia, głowy, serca, wzgórza Księżyca lub Marsa. Jeśli wychodzi z linji życia, to jest najlepszym znakiem w ręce artysty dla sławy, równocześnie jednak oznacza także bardzo sensacyjnego i pełnego intuicji artystę.

Jeżeli wychodzi z linji losu, to spodziewać się należy szczęścia i powodzenia w każdej rzeczy. Jeżeli jednak wychodzi jako szercka linja z wzgórza księżyca, to oznacza tylko niespokojne i urozmaicone życie. Jeżeli łączy się z nieszczęśliwą linją losu, to oznacza linja słoneczna dobrze zbudowana brak kłopotu, pomimo wszelkich niepomyślności i przykrości w życiu.

Wychodząc z linji Marsa oznacza linja słoneczna wpierw uznanie i powodzenie po zmożeniu wielkich trudności i walk.

Wychodząc z linji głowy oznacza powolne wybijanie się, uznanie i powodzenie dopiero w późniejszych latach. Z linji serca się ciągnąc, bardzo późno rozgłos, bogactwo i poważanie. Jeżeli palec pierścieniowy jest o wiele dłuższy od wskazującego, a prawie taki długi jak średni palec, linja słoneczna silna i grubsza niż linja losu, to konstelacja ta oznacza wielką namiętność do gry.

Jeżeli na linji słonecznej znajduje się gwiazdka, to oznacza to sławę, poważanie, uznanie i bogactwo. Jeśli linja słoneczna często się przerywa, aby potem znowu się zaczynać i biec, to oznacza to wiele kłopotów, walk i nieprzyjaźni ze strony zazdrośników.

**Linja Uranusa lub intuicji. (Obraz 6/9).**

Linji tej nie znajdujemy w wszystkich rękach, przedewszystkiem w tych nie, które mało linij posiadają. Początki bardzo często się ukazują. Linja ta rozpoczyna się blisko brzegu ręki w dolnej części wzgórza Księżyca i biegnie w ćwierć- lub półkolu do linji żołądka lub linji słonecznej.

Ciemna plamka na tej linji ostrzega przed cierpieniem nerwów przez za wielkie oddawanie się siłom okultystycznym — niebezpieczna mentalność.

Niebieska plamka na tej linji ostrzega przed kurczem nerwów.

**Linja Neptuna lub trucizny. (Obraz 6/11).**

Linja lub linje te ukazują się u tych osób, które przyjmowały trucizny w siebie z medycyną. Morfium, opium, nikotyna, weronal, salicyl, arszenik, oszałamiające zapachy (jak trucizna narkozy, chloroformu, eter), aspiryna, antypiryna, piramidon, krótko wszelkie trucizny, któremi pracuje nowoczesna medycyna. Naturalnie należy też dołączy do tego truciznę, zawartą w szczepionce.

Zdrowy organizm stale pracuje, aby wydzielić i oczyścić się z trucizn. Jak zatem można go za pomocą trucizn i zatrucia uzdrowić? — jest to nienaturalne.

Początek linji Neptuna jest zawsze blisko końca linji życia. Zdarza się, że zaczyna ona się już w dolnej części wzgórza Wenus, to oznacza wtedy, że trucizny medyczne już bardzo głęboko weszły do organizmu. Linja ta bieg swój kieruje do średniego lub górnego wzgórza Księżyca. Tablica 18/28. Pionowo biegnąca linja Neptuna oznacza odziedziczone trucizny, które działają na system nerwowy i z powodu tego także na mentalność. Tablica 22/53.

Bardzo rozstrzępiona linja Neptuna oznacza, że nerwy przez tego rodzaju trucizny silnie zostały nadszarpnięte, z tego powodu rozstrzępiona natura wewnętrzna.

Jeżeli trucizn tych nie jest za dużo i za silne, to można je dobrze przez ciepłe kąpiele z dodaniem liści brzozy lub orzecha usunąć. Przy cierpieniach serca — zimny okład na okolicę serca położyć.

**Razceta lub branzoleta. (Obraz 6/13).**

Linje te, które biegną dwa lub do trzech razy, rzadziej cztery razy wokoło wewnętrznej strony stawu — oznaczają, ile siły życiowej człowiek odziedziczył. Linje te tylko wtedy są dobre, jeśli nie są przerwane. Że silniejsza i głębsza linja ma większe znaczenie jest naturalnem.

Linje te stoją w łączności z miednicą. Jeżeli zatem pierwsza razceta w środku jest wypukła, to oznacza to u kobiet ciężkie lub uciążliwe porody. Tablica 18/29. Drugi znak — koniec linji serca podzielony na 3—5 gałęzi.

Gwiazdka na stronie linji razcetowej ostrzega przed skaleczeniem bioder i boków. Znak ciemny (z wątroby) na tem miejscu jest oznaką unikania przed silnem skaleczeniem danego ramienia. Trzy linje razcetowe oznaczają — długie życie.

Przy dobrym układzie nazywano je w średniowieczu nawet królewską branzoletą, jednak tylko wtedy, jeśli trzy linje biegną wokoło stawu. Na każdy z krążków liczono 30 lat. Łańcuchowate branzolety oznaczają pracowite zycie. Biegnące do linji głowy odgałęzienia oznaczają awanse w posadzie przez zasłużenie. Przerwania krótkie lub zupełny brak linji jest złym znakiem i oznacza niepowodzenie i ubóstwo. Trójkątne figury oznaczają zato wygodną i pewną starość.

—o—

**W tablicach, które nabyć można w wydawnictwie,** osobno uwidoczniono celem łatwiejszej orjentacji i aby uniknąć błędów, wyspy na linjach jako znaki odziedziczone i wyspy pojawiające się same (skaleczenia). Nie trzeba zapominać, że wczesne zapobiegnięcie złemu bardzo je osłabia.

**Znaki skaleczeń — obraz 5, tablica 5.**

1) Katar jamy czołowej, także przy skaleczeniach czaszki.
2) Cierpienia uszu, zapalenie średniego ucha itd.
3) Cierpienia nosa, polipy itd.
4) Skaleczenia ócz, operacje.
5) Cierpienia gardła, usunięcie migdałów, operacje gruczołów.
6) Cierpienia klatki piersiowej, jeśli wyżej, patrz obraz 7/4.
7) Cierpienia ślepej kiszki, ewtl. operacja.
8) Jeszcze dokładnie nie stwierdzono, prawdopodobnie narodziny dziecka.
9) i 10) Operacja tułowia (piersi, plec, brzucha).
11) Podbrzusza.

**Dziedziczne znaki — obraz 7 tablica 7.**

1) Oddziedziczone skłonnosci do słabości w latach dziecięcych.
2) Oddziedziczone skłonności do słabości w latach średnich.
3) Oddziedziczone skłonności do raka.
3) z 18 — przodek cierpiał na raka.
3) z 19 — przodek cierpiał na piersi lub gardło.
3) z 20 — przodek cierpiał na wątrobę lub jelita.
3) z 21 — przodek cierpiał na podbrzusze.

4) Skłonności do cierpień płuc (nie tuberkuła).
5) Skłonności do słabości ócz (prawa ręka — prawe oko).
6) Skłonności do słabości słuchu.
7) Skłonności do silnych bolów głowy (przodek miał zwapnienie żył).
8) Skłonności do bólów głowy w późniejszym wieku.
9) i 10) Skłonności do cierpień serca.
11) Przodek miał tuberkulę.
12) Skłonności do cierpień wątroby.
13) Skłonności do cierpień nerek.
14) Skłonności do cierpień żółci.
15) Skłonności do cierpień żołądka.
16) Sklonności do cierpień i podrażnienie nerwów.
17) Skłonności do cierpień i zakłócenie systemu nerwowego.
23) Skłonności do cierpień i zaklócenie systemu nerwów seksualnych.
24) Skłonności do ciąży.
25) Skłonności do janowidztwa.

Powyższe znaki dziedziczne wskazują skłonności do cierpielń i napominają nas do zapobiegania i osłabiania ich. Dziwnem nam się to wydawać może, że takie znaki już przedtem się pokazują lub są zaznaczone. Innemi słowami dziwi nas to, że już coś dla przyszłości zostaje wskazane, o czem wcale pojęcia nie mamy. Nie jest to znowu tak bardzo dziwnem. Nasze życie i natura zbudowane są na pewnych prawach. Jednym z tych praw jest nauka o perjodach — czasokresach. Perjody zjawiają się dla wszystkich ludzi, ale są także tylko dla pewnych jednostek. Ogólne czasokresy są u wszystkich jednakowe. Np. wiemy że człowiek co 7 lat otrzymuje zupełnie nowe cialo. Co siedem lat następują zmiany. Z siódmym rokiem rozpoczyna człowiek umysł swój rozwijać, z 14 rokiem rozpoczyna się (ogólnie) miesiączka u kobiet. Z 21 rokiem jest kobieta płciowo dojrzała. Do 28 roku pozostaje (ogólnie) dojrzałą. Potem następuje zwrot w rozwoju organów seksualnych (stwardnienia) skoro nie wyszła zamąż. Z 35 rokiem zjawiają się przeszkody i słabości w życiu umysłowem i myśleniu. Z 42 rokiem (ogólnie) rozpoczyna się przemiana lub następują tak zwane niebezpieczne lata. itd. Podobnie jest też i u mężczyzny.

To są ogólne perjody, które mają wszyscy ludzie równe. Oprócz tego każdy poszczególny człowiek ma swoje indywidualne czasokresy. Mamy np. ludzi, którzy co roku w zgóry określonym czasie podlegają przeziębieniu, grypie, anginie, wyrzutom, ich chorobie poważniejszej, cierpieniu zimnych nóg itd. Oprócz tych zjawiają się jeszcze inne perjody.

W pewnych okresach czasu (u każdego człowieka inaczej) pojawiają się cierpienia lub wydarzenia. To należy do nauki

o perjodach. Jeśli umrze wujek lub ciotka, to w tym samym czasie zachoruje siostrzenica lub siostrzeniec. W związku z dziadkami to się też często zdarza, także i z rodzicami. Pochodzi to z tak zwanych magnetycznych związków. Słusznie nasuwa nam się tutaj mysl, że wszystko **przedtem** już jest postanowione. Jednakże zadowolić będziemy się musieli faktem tym, czy chcemy lub nie. Wielkie to są fakty, które codziennie na nowo się udowadniają. Zapomnieć nam jednak nie wolno, że ułożenie się zgóry zdarzeń, w nas samych leży. Sami stworzyliśmy powody ku temu i **sami** takowe lub ich następstwa znosić musimy. Mogą się temu sprzeciwiać, kościół, lekarze, policja i inni, ale to im nic nie pomoże. Co wiecznem jest — pozostanie wiecznem.

—o—

### Znaczenie różnych znaków. Tablica 9 i 10.

Gwiazdka jest zwykle szczęśliwym znakiem dla ręki, z wyjątkiem jeśli znaduje się pod średnim palcem przy wzgórzu Saturna, wtedy oznacza niespokojne życie, często tłumaczy się ją też, że dani ludzie kończą zlęknieniem.

Gwiazdka na wzgórzu **Jowisza i słonecznem** oznacza uznanie, poważanie przez szczególnie szczęśliwe okoliczności.

Na wgórzu **Merkura** oznacza złodziejstwo, na wzgórzu księżycowem — obłudę, także niebezpieczeństwo życia przez utopienie się.

Na wzgórzu **Wenus:** Nieszczęście przez kobiety.

Krzyż ×× należy rzadko uważać × jako dobry znak — oznacza on kłopoty, zmartwienia, niepomyślności i wypadki. Jako dobry znak uważa się krzyż tylko wtedy, jeśli znajduje się na wzgórzu **Jowisza** lub **słonecznem.** W pierwszym wypadku oznacza szczęście w miłości, w drugim powodzenie w sztuce.

Jesli krzyż znajduje się na wzgórzu **Wenus**, to oznacza nieszczęsliwą miłość, na wzgórzu **Merkura** — brak poczucia delikatności, na wzgórzu **Saturna** skłonność do zabobonów; na wzgórzu księżyca — kłamliwość.

Jeżeli krzyż znajduje się pomiędzy linją **głowy** i **serca**, to oznacza to niezdrowy mistycyzm. W pośrodku linji **głowy** — śmiertelne okaleczenie.

**Pierścienie** (oo) oznaczają jeśli znajdują się na wzgórzu **Apolla** — powodzenie i siłę. Na linjach rąk przypisuje się temu znakowi złe znaczenie.

**Wyspy** ⌒⌒⌒ nie są nigdy dobrym znakiem — oznaczają one niepowodzenie, nieszczęscia ewtl. choroby. Położone na linji **losu** poniżej wzgórza Wenus — oznaczają — osamotnienie,

zdradę — na płaszczyźnie **Marsa** — szkody pieniężne, chwalbierstwo i zmartwienie wszelkiego rodzaju:

Na linji **słonecznej** — częstą zmianę miejsc.
Na linji **serca** — nieszczęśliwą miłość.
Na linji **życia** — słabą siłę życiową.
Na linji **głowy** — okaleczenia mózgu lub obłąkanie.
Na linji **zdrowia** — chorowitość.

**Podróże** i **chęci do podróży** oznaczaję małe silne linje, które poprzecznie przechodzą wzgórze księżyca lub z tegoż do linij rąk przechodzą. Wypadki oznaczają się gwałtownemi załamaniami linij lub małemi delikatnemi bruzdami, które ciągną się z wzgórza Saturna do dłoni. Silne załamanie się linij głowy oznacza skaleczenie głowy. Rozgałęzienia, które często znajdują się na końcach linij uważa się jako dobre znaki, jeśli idą wgórę — wdół biegnące rozgałęzienia oznaczają przeszkody. **Łańcuchy** §§§§ jak i **kraty** XXX są również złemi znakami i zdradzają przeszkody i nieszczęścia wszelkiego rodzaju.

Jeżeli ręce poprzecinane są małemi bruzdami i linjami — to są to znaki inteligentnych, pracowitych i nieodpoczywających ludzi.

## Możność czytania z rąk i wróżenie?

Tabele i rysunki otrzymać można tylko u naszych inkasentów i w wydawnictwie. Cena wynosi zł. 5. Koszty pobrania oblicza się osobno. Dla niecztonków kosztują tabele i objaśnienia 10 zł.

Z powodu wydania tylko jednego nakładu prosimy zamawiać nim się materjał wyczerpie.

**Dr. Klara Kruppik-Bartkowska — Poznań.**

# Do czego dążymy?

**(Rola kobiety w walce z alkoholizmem *).**

Odpowiedź mam dać na pytanie, do czego dążymy?

Wpierw jednak wiedzieć nam trzeba, kto dąży? Kto? My wszystkie — tzn. my kobiety — bez różnicy stanu, pochodzenia, wieku.

*) Referat, wygłoszony na kursie przeciwalkoholowym dla pań, urządzonym przez Kat. Koło Abstynentek w Poznaniu. Polecamy jego wygłaszanie z okazji Tygodnia Propagandy Trzeźwości.

A do czego dążymy? Do — szczęścia. Krótka odpowiedź i piękna — ale urzeczywistnienie jej? Także nietrudne.

Szczęście otacza nas, tkwi jakby w nas — trzeba je tylko potrafić wydobyć i pielęgnować, szanować, cenić.

Jaka istota pragnęłaby szczęścia więcej, niż kobieta? Kto potrafi tak pięknie marzyć i myśleć o szczęściu, jak kobieta — już ta najmniejsza „kobietka", to ledwie szczebiocące dziewczę. Czy takich chwil nie przeżywałyśmy od najmłodszych lat? Myslałyśmy o swojem szczęściu, o szczęściu swoich najbliższych i o szczęściu wszystkich rodzin w społeczeństwie. Proszę pamięcią sięgnąć wstecz!

A czego doczekamy się? Czy wszystkie czujemy się szczęśliwe? Czy widzimy nasze koleżanki szczęśliwe?

Gdzie wina? Czy czyniłyśmy coś dla zdobycia szczęścia dla siebie i naszych sióstr? Czy wszystko skończyło się tylko na marzeniu?

„Kobieta jest sercem świata — i to serce jest powołane, by walczyć przeciwko wszelkiej niesprawiedliwości i wszelkiemu złemu" — mówił kiedyś pewien filozof. Kobieta jest sercem świata — to znaczy, że dla niej istnieją nietylko sprawy osobiste, ale także sprawy jej otoczenia. I w tej myśli powinna walczyć z wszelkiem złem dla dobra i szczęścia osobistego, swej rodziny, społeczeństwa i ludzkości całej.

Dziś mówić chcę o walce kobiety z jednem złem, bodaj jednem z najgroźniejszych. Mówić będę o walce kobiety z alkoholizmem.

Nazwałem alkoholizm świadomie jednym z najgorszych przejawów zla. Uważam go bowiem jako podstawę, jako korzeń mnóstwa innego zła. To prawdziwy wilk w owczej skórze — i dlatego tem bardziej niebezpieczny. Nurtuje on dziś i rujnuje nietylko pojedyńcze rodziny, ale całe narody. Jest według słów pewnego angielskiego męża stanu „gorszem od trzech klęsk: wojny, głodu i dżumy"...

Dlatego rozpoczęto walkę z tą klęską społeczną, by się ludzkość opamiętała i ratowała przed dalszem nieszczęściem.

Zapytacie teraz, dlaczego my, kobiety, w tej walce mamy wziąć udział? Przecież my tak a tak mało sprzyjamy alkoholizmowi!

Mało? Mało? Czy tylko ten ponosi winę, który sam zło szerzy — czy także i ten, który dopuszcza, popiera, toleruje? Roztrząśnijmy sumienie! Ile razy zachęcałyśmy do picia? Ile razy podawałyśmy napoje alkoholowe nawet dzieciom? Ile razy w naszym domu upijano się z okazji uroczystości rodzinnych? Kto temu winien? Kobieta — pani domu, która zachęcała, tolerowała! Ona odpowiada za wszstko zło, które z tego wynikło. Ona winna, że koleżanka, a nawet przyjaciółka łzy roniła po owej uroczystości...

My same, tolerując alkohol i zwyczaje podawania alkoholu, częstowania nim, jesteśmy współwinowajczyniami zła. Podkopujemy swoje i swoich sióstr szczęście — niszczymy zdrowie swoich najbliższych, tak męża, braci, sióstr, jak przedewszystkiem dzieci, na których mści się alkohol aż do czwartego i piątego pokolenia, sprawadzając objawy zwyrodnienia fizycznego i duchowego. Tą drogą podkopujemy pomyślność materjalną i zdrowie moralne społeczeństwa całego.

Czas spojrzeć prawdzie w oczy — czas zerwać z takiem postępowaniem! My, kobiety, nie możemy popierać alkoholizmu — my musimy z nim walczyć!

Jak zacząć tę walkę? Od siebie samych! Zaraz, od dziś powinnyśmy sobie przyrzec, że napojów alkoholowych nie będziemy piły.

Przecież chodzi nam o nasze własne dzieci. Któraż matka nie chciałaby widzieć swych dzieci zdrowych i szczęśliwych? A ileż z nich boleje nad tem, że dziecko jest schorzałe, upośledzone, niedorozwinięte. Zamiast być radością matki — takie dziecko jest dla niej jakby złym duchem, jakoby upiorem, którzy przypomina i wymawia grzechy alkoholowe. Czy wówczas może być mowa o szczęściu — nawet choćby się opływało w złocie i dobrobycie? I tak lekkiem sercem sprzedajemy nasze szczęście za jedną chwilę marnej ułudy alkoholowej!

Będąc same trzeźwemi, nie powinnyśmy tolerować alkoholu w swoim domu i nie powinnyśmy nikogo częstować nim. I tu rozpoczynamy od swoich najbliższych, od męża, brata, ojca, narzeczonego. Pamiętać trzeba przedewszystkiem o narzeczonym — od niego wymagać abstynencji. Skoro nie potrafi sobie tego odmówić w tym czasie, podatnym do wszelkich ofiar — to w małżeństwie tem bardziej na to się nie zdobędzie. Choć i wówczas nie wolno nam przestawać na jednej próbie. Przedewszystkiem trzeba stać się kapłanką ogniska rodzinnego. Dom powinien tryskać słońcem i radością — choćby na stole była tylko zwykła polewka i kartofle z solą, byle smacznie i chętnie podane. Taka czystość domu i dzieci przyciąga męża, a odciąga go od szukania innego towarzystwa. I powoli grosze, a nawet złote, które szły na trujące napoje alkoholowe, dopomogą także do poprawy i urozmaicenia kuchni oraz do upiększenia domu.

Grzeszymy pod względem wychowania siebie i swych córek na panie domu. Uczymy się wszystkiego, a zapominamy o roli kapłanki ogniska rodzinnego. Jeżeli tę rolę należycie pojmować będziemy — alkohol zniknie z życia rodzinnego i towarzyskiego. A goście, którzy potrafią bawić się tylko przy kieliszku, liche świadectwo sobie wydają. Widocznie chodzą więcej dla kieliszka niż dla nas. Nie powinno więc nam zbytnio na nich zależeć. Wraz z nimi spadają na nas łzy ich żon, dzieci, matek — a może i przekleństwa.

Unikać powinnyśmy zabawy, gdzie leje się alkohol. Ile razy podczas tych zabaw pierwszy kieliszek wina lub likieru stał się dla wielu naszych sióstr pierwszym krokiem na drodze śliskiej. Dla ich dobra, dla dobra naszych najbiedniejszych sióstr, które za zwodnicze szczęście jednego kieliszka ofiarowały całe wielkie szczęście swego życia, powinnyśmy nietylko unikać zabaw alkoholowych — to za mało: powinniśmy wpływać na uwolnienie zabaw zpod tyranji alkoholu!

A naród nasz, państwo nasze? Czy i ono nie woła nas do walki ze złem, które niszczy podstawy jego bytu, bo niszczy przyszłe pokolenia, aż do piątego, dając państwu ludzi nerwowych, schorzałych, upośledzonych fizycznie i psychicznie? Zwłaszcza czasy obecne wymagają zdrowych nerwów i tężyżny moralnej. Inaczej nie zwyciężymy trudności, inaczej poddamy się powtórnej fali zła, zalewającego nas zewsząd. A w razie wojny zagrożony dziś będzie bezpośrednio cały ogół ludności — a więc i my kobiety. Do obrony przed gazami musimy być przygotowane przedewszystkiem nerwowo. Zdrowe musimy mieć nerwy, a przetrwamy.

Czy jeszcze teraz możemy sobie powiedzieć, że walka z alkoholizmem nas, kobiet, nie dotyczy? Przeciwnie — dotyczy ona nas więcej niż mężczyzn! Wygramy ją tylko my — my, kobiety, które jesteśmy „sercem świata"!

Czego w tej walce mogą dokonać kobiety, wykazała już historja. Przykład dały nam kobiety zagranicą, gdzie specjalne organizacje abstynenckie kobiet liczą dziesiątki, a nawet setki tysięcy członkiń. Tam obok tych mas kobiet, które dla dobra swego i swoich sióstr walczyły i walczą, zapisały się złotemi literami kobiety wybitne, znane daleko poza granicami kraju.

W A m e r y c e taką kobietą była Mary Hunt, która wywalczyła wprowadzenie nauczania o alkoholiźmie do szkół i to po 3—4 godz. tygodniowo przez 10 tygodni. Amerykanki swoją działalnością rozszerzyły na cały swiat — to jest na wszystkie kontynenty: Europę, Azję, Afrykę i Australję.

Na drugiem miejscu stanęły kobiety F i n l a n d j i z p. Alei Tryyg Helenius na czele. Tu walkę rozpoczęła, wykładając wśród obdartusów ulicznych, Hilda Hellman. Doczekała się tego, że po 20 latach słuchało jej wykładu 7000 słuchaczy!

A n g i e l k i zajęły się młodzieżą i marynarzami. Wśród tych ostatnich szczególnie zasłynęła działalność Agnieszki Weston.

F r a n c u s k i szły z pomocą rodzinom alkoholików.

D u n k i znowu wzorowo prowadziły zakłady dla alkoholików.

S z w e d k i dla zapobiegania piciu alkoholu zaprowadziły automaty z ciepłem mlekiem na ulicach miast.

Niemki i Szwajcarki pozakładały kuchnie, domy ludowe i gospody bezalkoholowe.

Nie zbrakło także kobiet, które naukowo zagadnienie alkoholizmu opracowywały (np. p. Blum).

A teraz — jak zapisały się Polki? Mamy także kobiety bardzo zasłużone. Wymienię na pierwszem miejscu największą poetkę polską. Marję Konopnicką, która była abstynentką i ułożyła dla abstynentów ów wspaniały hymn bojowy („Pod sztandarem idziem ducha"). Pozatem wymienię dr. Zofję Daszyńską-Golińską, która naukowo badała wpływ alkoholizmu jako choroby społecznej na życie społeczeństwa. Wymienię p. Bruchnalską, Wojnarową, Kosmowską, które kierowały i podtrzymywały pracę abstynecką — i p. Jarecką, która zajęła się młodzieżą opuszczoną ulic Lwowa, p. Kazimierę Wodziczkównę, która jako nauczycielka działała wśród młodzieży wiejskiej. A zaraz w początkach istnienia państwa polskiego nasze posłanki, jak Marja Moczydłowska (referentka ustawy przeciwalkoholowej), Puzynianka, Sokolnicka, Moraczewska, Balicka, Kosmowska i Wilczkowiakowa przyczyniły się do zwycięstwa ustawy przeciwalkoholowej.

A wśród nas nie wolno nam zapomnieć prof. Dediowej, która nie szczędzi trudu i czasu dla oświecenia młodzieży i starszych w dziedzinie alkoholizmu.

A nam co pozostało do czynienia?

Wpierw — jak już powiedziałam — trza samej stać się abstynentką i przykładem drugim przyświecać. Nie tolerować alkoholu w domu. Dalej zapoznać się z nauką o alkoholiźmie i w miarę możności szerzyć zasadę abstynencji — przyczem wstępować do organizacyj absynenckich. Czuwać nad tem, by w szkołach wykładano o alkoholiźmie w czasie Tygodnia Propagandy Trzeźwości (szkoły mają już w tym względzie osobne zalecenie Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego). Dbać, aby przestrzegano ustawy przeciwalkoholowej, okazać serce i nieść pomoc rodzinom alkoholików, zakładać gospody lub świetlice bezalkoholowe.

Widzimy, że możliwości są rozliczne — trzeba je tylko wykorzystać. A wzywa nas do tego obowiązek obywatelski i społeczny. Wzywa do walki najpiękniejszej, najwznioślejszej — do pracy społecznej najszczytniejszej — bo praca z ludzi: alkoholikom — i równocześnie zapobiega złemu na przyszłość.

Zatem do szeregu — walczmy o szczęście — o szczęście własne, szczęście swoich najbliszych, szczęście społeczeństwa i szczęście ludzkości całej!

Wytrwamy i zwyciężymy, boć — jak mówi nasze hasło — „Przyszłość nasza"!

# Kobieta a sport

Napewno wszystkie przypomnieć sobie możemy, kiedy to matki nasze opowiadały lub opowiadają nam jeszcze nieraz o sportach, jakie one uprawiały. Im wprawdzie dozwolone było już większe poświęcanie się sportem, gdyż i w szkołach zaczęto wprowadzać naukę gimnastyki, ale posłuchajmy, co nasze babki za rodzaje sportu uprawiały i w jakiej formie. Nieraz przecież jeszcze dostanie nam się jakaś stara fotografja do ręki lub też widzimy obrazki na ekranie, jak nasze biedne babki męczyły się w sukniach po kostki przy jeździe na łyżwach i jeszcze, jeśli się tam pokazywały — to nie zawsze było odpowiednie i godne kobiety. Matki nasze wywalczyły sobie już później rower, no, a nam dziś nietylko, że się pozwala, ale wprost zaleca, sport wszelkiego rodzaju, czy to wiosłowanie, pływanie, jeżdżenie na rowerze, lekką atletykę lub inne rodzaje sportu. Niejednokrotnie słyszymy także, że kobiety poświęcają się sportowi bokserskiemu — mojem zdaniem potrzeba do tego dużo odwagi, surowości, no i braku estetyki i smaku. Przy uprawianiu sportu jakiegokolwiek bądź rodzaju, winnyśmy zważać przedewszystkiem, aby przy wykonywaniu tegoż dwa te pojęcia, jak: „higjenia i estetyka" się kojarzyły. Każdy sport się dla nas nadaje, który wzmacnia nasze płuca i serce, oraz uspokaja nerwy i wogóle dobrze wpływa na całą budowę organizmu. Zawsze powinnyśmy na to zważać, by przy uprawianiu sportu wszystkie części ciała pracowały, aby uniknąć nierówności t. zn. osadów tłuszczu w jednem miejscu, a chudości w drugiem. Poszczególne organy winny przez sport wykonywać tę pracę, do której zostały stworzone, ale odpowiadać to zawsze musi warunkom estetyki. Sport ma za zadanie u nas wyrównać nasze brzydkie partje, czy to budowy, czy też chodzenia.

Niestety nie każda z nas, która poświęca się sportowi zna dokładnie jego właściwy cel. Wiele uprawia go nieraz zupełnie w formie pewnego systemu z góry ułożonego. Pozwolę sobie na tę uwagę, że każdy „system", któremu niewolniczo się podporządkowujemy, jest jednostronny w swem działaniu. A ile jest pośród nas, miłe czytelniczki, które uprawiają sport po to tylko, aby utrzymać swoją „smukłą linję" — w ich mniemaniu, ale niestety nie uświadamiają sobie tego, jak bardzo same siebie oszukują. Przypomnijmy sobie tylko, że przecież po każdym wykonanym sporcie, mamy większy apetyt, a co jest jego następstwem, że jemy więcej, obiecując sobie równocześnie — jutro lub kiedyindziej znowu strenować. Kto jednak głoduje dla szczupłej linji — wyrządza wielką szkodę swemu organizmowi. Także przy używaniu rozmaitych środków przeczyszczających musimy być bardzo ostrożne i poradzić się zaw-

sze lekarza, gdyż przez stałe zażywanie ich zmuszone będziemy dawki powiększyć, a temsamem zniknie ich mniemana nieszkodliwość.

Przypominamy sobie też, jak dawniej często gosposie mówiły: „po co mi jeszcze sport? — mam dość ruchu, jeśli od rana do wieczora jestem na nogach". Dziś żadna kulturalna kobieta nie odważy się powiedzieć coś podobnego. Jeżeli przeglądać będziemy dzisiejsze czasopisma to wpadnie nam w oko, że dawniej roiło się w nich od ogłoszeń firm polecających swoje środki kosmetyczne, których użycie miało kształty wypełnić i zaokrąglić — dziś natomiast szukać możemy poprostu ze świeczką ogłoszeń takich.

Głównym warunkiem przy uprawianiu sportu, jest to, że nie wolno nam odrazu zadużo wymagać od niego. Jednakże przecież niektóre z nas są tak niecierpliwe, że zaraz chciałyby widzieć skutek w pierwszych 14 dniach lub 4-ch tygodniach i naprawić to, co przez długi czas przez niehigjeniczne ubieranie się, nieodpowiedni tryb życia i odżywianie się zostało zaniedbane. Jeżeli tego nie osiągamy, stygnie nasz zapał po części — z wielką szkodą i uszczerbkiem dla dobrej sprawy.

Młode mężatki, mające zostać matkami, nie powinny odkładać na stronę sportu, który jako dziewczęta uprawiały. Trzeba jednakże zachować pewne ograniczenia i nieraz poradzić się lekarza obeznanego ze sportem. Podobnie ma się rzecz z starszemi mężatkami, które nie powinny zaniechać swych codziennych ćwiczeń cielesnych, pomimo zwiększającego się gospodarstwa i większej ilości obowiązków.

Ponieważ każdy ruch sportowy wymaga zwiększonej pracy organów oddechowych, przeto należy wyróżniać te sporty, które zapewniają nam czysty pokarm płucny i tak np. tury narciarskie w górach przedkładać należy turom na nizinach, pływanie i wiosłowanie — ćwiczeniom na niezupełnie odpowiednich placach sportowych, ćwiczenia na wolnym polu — gimnastyce pokojowej itd. A co dotyczy ubrania, to powinno ono być odpowiednio przystosowane aby przepuszczało światło i powietrze i aby przez swą ciasnotę nie hamowało ruchów naszych.

Nr. 7-8 Juli - August 1934 Jahrg. 4

# DOBRO LUDU

## VOLKSWOHL

ZENTRAL-ORGAN FÜR DIE SPAR- U. DARLEHNSKASSE. GENOSSENSCHAFT M. B. H. UND MONATSSCHRIFT FÜR VOLKS-GESUNDUNG — —

KATOWICE
UL. SŁOWACKIEGO 19
TELEFON NR. 335-05

## Polecamy następujących lekarzy praktycznych, u których się członkowie „Dobro Ludu“ mogą bezpłatnie leczyć:

**KATOWICE:**

1) **Dr. med. Ignacy Wiesner,** specjalista w chorobach wewnętrznych i lekarz praktyczny, b. lekarz kliniki wewnętrznej w Wiedniu, Katowice, ul. 3-go Maja 7; tel. 334-54; godz. przyjęć: od 9—12 i 3—5.
2) **Dr. wszech nauk lekarskich J. J. Herwich,** lekarz homeopata, przyjmuje w chorobach wewnętrznych i kobiecych, Katowice, ul. 3-go Maja 40; tel. 338-65; godz. przyjęc. od 10—12 i 3—5.
3) **Dr. Henryk Appel,** b. operat. kliniki Hajeka i Neumanna w Wiedniu, Katowice, ul. Dyrekcyjna 6; tel. 321-42; godz. przyjęć: 9—12 i 3—6.

**SIEMIANOWICE:**

4) **Dr. Józef Pillersdorf,** lekarz praktyczny, Siemianowice, ul. Wandy 4; tel. 232-44; godz. przyjęć: 9—12 i 3—6.

**KRÓL. HUTA:**

5) **Dr. Norbert Jakobi,** lekarz praktyczny, chorób kobiecych i akuszerji, Król. Huta, ul. Wolności 8; tel. 406-96.

**KOPALNIA EMY:**

6) **Dr. Budniok Franciszek,** lekarz praktyczny, Kop. Emy; godz. przyjęć: 9—11 i 14—15½.

**RYBNIK:**

7) **Dr. Leopold Kohlberg,** lekarz praktyczny, Rybnik, ul. Korfantego 4, tel. 179.

**RADZIONKÓW:**

8) **Dr. Czesław Szolin,** lekarz praktyczny, Radzionków.

Verlag: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. Etg.
Druck: „Grafja“, Katowice, ul. Kościuszki 39. — Tel. 302-19.

# DOBRO LUDU
## (VOLKSWOHL)
Zentral-Organ für die Spar- und Darlehenskasse, Genossenschaft m. b. H. und
**:-: Monatsschrift für Volksgesundung :-:**

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19. — Tel. 335-05.

**Redaktion und Administration: Katowice, ul. Słowackiego 19, I. Etage**

Nr. 7 8. Katowice, Juli-August 1934. Jahrg. 4.

# Mitteilung!

In der am 24. Juni d. J. stattgefundenen Generalversammlung sind folgende Beschlüsse gefaßt worden.

Die Bilanz für 1933 wurde angenommen. Der Aufsichtsrat und dem Vorstand wurde Absolutorium erteilt.

Der § 6 der Satzungen wurde dahin geändert, daß das Mitglied mit dem doppelten Anteil haftet, und der Anteil auf 100.— zł. erhöht wurde.

Der § 15 hat folgende Aenderung erhalten: Den Mitgliedern der Genossenschaft wird nur das Darlehen gewährt, **daß der Vorstand und der Aufsichtsrat** und nicht wie bisher der Wirtschaftsrat in seinen Sitzungen festsetzt.

Auch der § 18 wurde umgeändert und zwar wird der Vorstand nicht aus 2 evtl. 3 Mitgliedern bestehen, sondern **aus 3 Mitgliedern.**

Der § 19 der Satzungen wird lauten: Die Genossenschaft muß einen aus wenigstens 5 Personen bestehenden Aufsichtsrat haben. Die Mitglieder des Aufsichtsrates werden durch die Mitglieder auf 5 Jahre gewählt, doch soll dem Wahlalter der Reihenfolge jährlich ein Aufsichtsratsmitglied ausscheiden.

Der Satz, daß jährlich 2 Aufsichtsmitglieder durch Ziehung des Loses zurücktreten können aber zur neuen Wahl zugelassen werden, wiedersprechen den Satzungen der Genossenschaften.

Katowice, den 24. Juni 1934.

**DIE GENERALVERSAMMLUNG, DER AUFSICHTSRAT UND VORSTAND DER SPOŁECZNO-GOSPODARCZA KASA OSZCZĘDNOSCI I POŻYCZEK „DOBRO LUDU" Sp. z ogr. odp. w KATOWICACH.**

# Medizinische Handlesekunst und das Wahrsagen aus der Hand

(Fortsetzung aus Heft 12, Jahrg. 3. Heft 1, 2, 3, 4, 5, 6, Jahrg. 4).

**Magen — Leber oder Gesundheitslinie. Bild 6/8.**

Die Magenlinie gibt Auskunft über den Gesamtnervenzustand, Lebenszähigkeit, Störungen im Verdauungssystem, Magen, Darm, Leber, Niere, Galle, Milz. Diese Linie kommt nicht in allen Händen vor. Wo sie fehlt, ist es ein Zeichen von robustem Körper. Diese Linie beginnt nahe dem Handgelenk, entweder im Venusberg, in der Lebenslinie, oder daneben in der Handwurzelmitte, in seltenen Fällen auf dem unteren Mondberge (was immer auf Beeinflußung der Milz hindeutet, wenn auch nicht immer im krankhaften Sinne. Sie verläuft immer in der Richtung nach dem kleinen Finger (Merkurberg) daher auch manchmal Merkurlinie genannt. Gute Magenlinie und schwache Lebenslinie: Schwächere Gesundheit, aber große Zähigkeit.

Magenlinie zu weit auf Mondberg: Wechselnde Gesundheit, daher oft unbeständig und launenhaft. Leichte Beeinflußung der Milz. Tafel 17/20.

Dünne Magenlinie: Schwächliche Verdauungsorgane. **Gewundene Magenlinie:** Disposition zu Krampf. Tafel 20/40. Zweites Zeichen für Krampf: Dunkler Punkt auf Saturnberg. **Zerrissene** Magenlinie in Spitzen endend (Leberstörungen Tafel 16/13. **Zweites Zeichen:** Zweig im Jupiterfinger Beugegelenk.

Doppelte oder dreifache und zerrissene Magenlinie Leber und Darmstörung. Tafel 16/13 Tafel 24/62. **Gebrochene** Magenlinie (Teile plötzlich abgebrochen) Nierenstörung. **Zweites** Zeichen. Auf die Spitze gestelltes Viereck mit übergeschlagenen Ecken auf dem Mondberge. **Drittes Zeichen** Nierennagel. Tafel 16/14. Bild 2/1.

**Gebrochene Magenlinie,** untere Partie, dunkler in der Farbe. Gallenstörung. Ebenso, wenn die Linie gelbliche Färbung aufweist.

**Dunkle Farbe** in der Mitte einer dünnen Magenlinie: Neigung zu fiebern. (Siehe Kopflinie).

**Dunkel nur oben:** Neigung zu Kopfschmerz.

**Blasse Magenlinie:** Neigung zu Darm- und Magenleiden.

**Breit, blaß und ohne Glanz:** Beginnende Verkalkung.

**Dunkelrot durchweg:** Neigung zu Heftigkeit.

Haarlinien, die Magenlinie schneidend: Kleine Gesundheitslinie Störungen T. 24/63.

**Kleine Linien** von der Magenlinie in die Kopf oder Herzlinie: Kongestionen Tafel 20/39.

**Kettenartige Linie:** Immer kränklich, schwache Konstitution: Aus dem Venusberg kommende Magenlinie. Leichte Aufnahme von Infektion von Geschlechtskrankheiten. Ebenso. wenn ein Ast der Magenlinie aus dem Venusberg kommt. — **Roter Punkt** auf diesem Aste (auf dem Venusberg) Sexualkrankheiten. **Dunkler Punkt** auf diesem Aste: Fieberische Unterleibsleiden, Kindbettfieber.

**Mißformter** Ast der Magenlinie nach Jupiterberg: Verdauungsstörungen, meist infolge Schwelgerei: **Roter Punkt** auf dieser Linie. Neigung zu Lungen und Herzleiden — **dunkler Punkt** auf diesem Aste: Warnt vor ansteckenden Kranheiten. **Mißformter** Ast der Magenlinie nach Saturnberg. Neigung zu Rheuma und Krampf. (Siehe großer Mondberg). **Roter Punkt** auf diesem Aste: Entzündungen, meist in Verbindung mit Knochen. Dunkler Punkt auf diesem Aste: Leiden des Gemüts, Schwermut, ewtl. Krampf.

**Mißformter** Ast der Magenlinie nach Apolloberg: Neigung zu Kopf und Gehirnleiden, fieberisch. — **Roter Punkt** auf diesem Aste: Warnt vor Blutvergiftung. —**Dunkler Punkt** auf diesem Aste: Neigung zu Typhus und Delirium.

**Mißformter** Ast der Magenlinie zum Merkurberg: Gehirnnervenleiden infolge Ueberanstrengung. **Roter Punkt** auf diesem Aste: Fieberische Krankheiten. — **Dunkler** Punkt auf diesem Aste: Neigung zu Gehirnschlag.

**Mißformter** Ast der Magenlinie zum Marsberg: Neigung zu hitzigen, fieberischen Krankheiten, Darmschwäche. **Roter** Punkt auf diesem Aste: Darmblutung oder Entzündung, Darmgeschwür, Hämorrhoiden. — **Dunkler** Punkt auf diesem Aste: Darmfieber, Ruhr.

**Mißformter** Ast der Magenlinie in den Mondberg: Neigung zu Wechselfieber, Nervenleiden, Blutarmut, Krankheiten der Säfte.

**Eine sehr gute** Magenlinie, eine gute Kopf und eine gute Lebenslinie, alle in guter hellroter Farbe und die Linie bei den Berührungs oder Kreuzpunkten geschlossen, so daß sich ein gut gezeichnetes und geschlossenes großes Dreieck ergibt, ist ein Zeichen, daß eine gesunde, feste Lebenskraft vorhanden ist. Ist das Dreieck an einer Stelle nicht geschlossen, so gibt dies schon (in gutem Sinne) einen Fingerzeig, wo eine kleine Bemängelung zu suchen ist, ähnlich; hier verdirbt die Insel am Beginn der Kopflinie.

**Beachte:** Fast alle Krankheiten bezw. deren „Zeichen" machen sich schon zumeist über ein halbes bis ein Jahr **vorher** bemerkbar, sofern sie nicht schon von Geburt her veranlagt oder vererbt sind. Das ist einer der großen Hauptwerke **dieser** Diagnostik! Man braucht nicht immer Schmerz zu fühlen. Beweise lassen sich sehr viele dafür anführen.

Während die Lebenslinie eigentlich nur Aufschluß gibt über die Länge oder Kürze des Lebens sowie die Lebenskraft, so zeigt die Gesundheitslinie die Veränderungen des Gesundheitszustandes mit größerer Genauigkeit an. Je kürzer sie ist, um so besser für den betreffenden Menschen. Wenn sie vollständig fehlt, so ist der Organismus gesund und wenn selbst die Lebenslinie schlecht und zerrissen ist, hat der Mensch noch größere Aussichten auf völlige Gesundheit, als wenn die Gesundheitslinie sichtbar ist. Je stärker diese Linie hervortritt umso angegriffener ist das Nervensystem. Wenn die Gesundheitslinie die Lebenslinie berührt, so kündet sie eine schleichende Krankheit an, die das Leben langsam verlöschen läßt.

Viel kleine Linien und Zerrissenheiten derselben deuten auf Nervosität und Hysterie infolge gewaltsam unterdrückter Liebesleidenschaften.

### Venusgürtel. (Bild 65).

Auch der Venusgürtel ist nicht in allen Händen zu finden. Er gibt Auskunft über die Konstitution der Sexualnerven des Rückenmarks. Wo er vorhanden ist und gut gezeichnet, ist es ein Zeichen, daß Feinnervigkeit im Gefühlsleben (körperlich) vorhanden ist. Ist nur der Anfang und das Ende vorhanden, so ist das weiter nicht schlecht.

Ist der Venusgürtel sehr zart und fein, aber dennoch ganz, so besagt, das schon Feinnervigkeit in dieser Beziehung.

Der Venusgürtel zersplittert einfach oder mehrfach, bedeutet: Hysterie oder Neurasthma. Das ist Ueberreizung der Sexualnerven des Rückenmarks. Dies kann ererbt sein in der Disposition; es kann erworben sein durch zu starke Enthaltsamkeit, oder auch durch Ausschweifung. In jedem Fall Ueberreizung. Alles Uebermaß ist schädlich und deshalb krankhaft! Besonders verstärkt wird dies Leiden durch einen großen Venusberg (starke Sexualität) und durch einen großen Mondberg (starke Phantasie) Tafel 18/25. Eine andere Lesart besagt, daß der Venusgürtel keine günstige Empfehlung für den Besitzer sei, weshalb es ratsam ist, auf diese Linie bei der Geburt zu verzichten. Ist sie aber einmal da, wohlgebildet, und unverästelt, so verkündet sie ein heftiges, leidenschaftliches Temperament, das allen möglichen Stimmungen unterworfen ist, und sehr leicht beleidigt werden kann.

Gepaart mit einem starken Venusberg, soll eine tolle, ausschweifende Sinnlichkeit zu finden sein. Auch soll es Verzagtheit, unerklärte Angst und Hysterie sein.

Bleibt der Venusgürtel nach dem Merkurberg hin aber offen, so wird dieses Zeichen günstig gedeutet und zwar dahin, daß der betreffende Mensch, gegen die bösen Leidenschaften und Instinkte erfolgreich anzukämpfen vermag.

## Sonnen oder Apollolinie (Bild 6/7).

Diese Linie ist der Ausdruck der Konstitution des Sonnengeflechts (Solar plexus) und hat nur mit dem Empfindungsleben (seelisches Empfinden, Erleben) zu tun. Eine gute Sonnenlinie von mindestens 4 cm Länge besagt, daß der Betreffende ein klares inneres Erleben hat, und dieses Nervenzentrum nicht gereizt ist. Eine zerrissene Sonnenlinie bedeutet, daß das Empfindungsleben durch zu große Zersplitterung gereizt ist. Ein Gitter auf dem Sonnenberge bedeutet, daß Störungen vorliegen und der Betreffende leicht zu Besessenheit neigt. Die moderne Medezin nennt es fälschlicherweise Irrsinn oder Wahnsinn. Tafel 26/76a. Außerdem deutet die Sonnenlinie meist auf sehr großen Erfolg, der durch eine gute Schicksalslinie gewährleistet und noch verstärkt wird. Jene Linie verspricht, daß Leben glanz- und ruhmvoll zu machen, Berühmtheit, Stellungen und Ehren zu bringen, vorausgesetzt, daß die anderen Linien der Hand, durch ihre schlechte Konstellation, nicht etwa dagegen sprechen. So wird eine kleine verkümmerte Schicksalslinie oder eine schlechte Kopflinie nur eine Natur bekunden, die wohl lüstern nach solchen Dingen ist, der jedoch die Kraft fehlt, Ruhm und Ehre zu erringen.

Die Sonnenlinie kann von der Lebens — Kopf — Herzlinie, vom Mondberg oder von der Marsebene entspringen.

Geht sie von der Lebenslinie aus, so ist sie in der künstlerischen Hand das beste Anzeichen, für den Erfolg im künstlerischen Streben, gleichzeitig aber auch für einen äußerst sensitiven und intuitiven Künstler.

Entspringt sie neu aus auf der Schicksalslinie, so ist Glück und Erfolg in allen Dingen vorhanden. Als tiefe, breite Furche vom Mondberge ausgehend, bekundet sie nur ein ereignisvolles, abwechslungsreiches unruhiges Leben.

Mit einer unglücklichen Schicksalslinie gepaart, zeigt eine schön gezeichnete Sonnenlinie Fröhlichkeit, Sorglosigkeit, trotz aller Verdrießlichkeiten und Fehlschläge im Leben an. Ausgehend von der Marslinie, verspricht die Sonnenlinie erst Anerkennung und Erfolg nach Ueberwinden großer Schwierigkeiten und Kämpfe.

Von der Kopflinie abgehend: durch eigene Geistesarbeit, langsames Emporkommen und Anerkennung und Erfolg erst in späteren Jahren. Von der Herzlinie kommend: ein sehr spätes Bekanntwerden in der Oeffentlichkeit, Reichtum und Ehre.

Wenn der Ringfinger viel länger ist als der Zeigefinger, und fast so lang als der Mittelfinger, die Sonnenlinie kräftig und stärker als die Schicksalslinie, so deutet diese Konstellation auf große Spielwut hin. Ein Stern auf der Sonnenlinie kündet Ruhm, Ehre, Ansehen, Anerkennung und Reichtum. Setzt die

Sonnenlinie oft aus, um sich wieder zu erneuern und fortzulaufen, so kündet das viel Sorgen, Kämpfe und Anfeindung von Neidern an.

### Uranus — oder Intuitionslinie. Bild 6 9.

Diese Linie ist nicht in allen Händen zu finden, besonders nicht bei jenen, welche überhaupt nur wenige Linien aufweisen. Anfänge zeigen sich aber oft. Diese Linie beginnt nahe dem Hanrand, auf dem unteren Mondberg und verlauft in Viertel- oder Halbkreis in die Magen- oder Sonnenlinie.

Ein dunkler Punkt in dieser Linie warnt vor Nervenleiden, durch übertriebenen Gebrauch okkulter Kräfte, gefährliche Mendialität. Ein blauer Punkt in dieser Linie warnt vor Nervenkrampf.

### Neptun oder Giftlinie. Bild 6 11.

Diese Linie oder Linien zeigen sich in den Händen der Personen, welche Medizinalgifte in ihrem Körper brachten. Morphium, Opium, Nikotin, Veronal, Salizyl, Arsenik, betäubende Düfte (wie Narkosengift, Chloroform, Aether) Aspirin, Antipirin, Pyramidon, kurzum alle Giftstoffe, mit denen die heutige moderne Medizin arbeitet. Natürlich ist hier mitunter auch Impfgift mit einbegriffen. Ein gesunder Körper arbeitet dauernd, um Giftstoffe auszuscheiden, sich zu reinigen, zu entgiften. Wie kann man ihn dann mit Giftstoffen und durch Vergiftung gesund machen wollen, das ist unnatürlich.

Beginn der Neptunlinie ist immer nahe dem Ende der Lebenslinie. Es kommt vor, daß sie schon im unteren Venusberg beginnt, was dann besagt, daß Medizinalgifte schon sehr tief in die Körperorgane eingedrungen sind. Der Verlauf dieser Linie hat immer Richtung zum mittleren oder oberen Mondberg. Tafel 18/28. Eine wagerecht verlaufende Neptunlinie bedeutet: durch Erbmasse übernommene Gifte, welche auf das Nervensystem einwirken, und infolgedessen auch Mendialität. Tafel 22/53. Eine in vielen Haarlinien zersplitterte Neptunlinie bedeutet, daß die Nerven durch diese Art Gifte stark angegriffen worden sind, daher innerlich zerrissene Natur. Sind es der Gifte nicht zu viele und zu starke, so kann man viel davon durch heiße Bäder (mit Zusatz von Birken oder Nußblättern) herausbringen). Bei Herzleiden naßkalten Umschlag auf die Herzgegend legen.

### Raszette oder Armband. (Bild 6 13.

Diese Linie, welche zwei — bis dreifach, seltener vierfach um das Handgelenk der Innenseite laufen, zeigen an, was für und wieviel Lebenskraft wir durch die Erbmasse erhalten haben. Diese Linien gelten nur dann als gut, wenn sie gut und

stark gezeichnet und nicht zerrissen sind. Daß eine starke, tiefe Linie an dieser Stelle, einen höher einzuschätzenden Wert hat als eine dünne, zarte, ist natürlich.

Diese Linien oder deren Kräfte stehen in Verbindung mit dem Becken, daher auch, wenn die erste Raszetlinie in der Mitte nach oben (gegen Handmitte) gewölbt ist, so bedeutet dies bei Frauen: Schwere- oder erschwerte Geburten. Tafel 18/29. Zweites Zeichen: Das Ende der Herzlinie in drei bis fünf Aeste geteilt. **Stern** seitwärts in einer Raszetlinie warnt vor Körperverletzungen an Hüften oder Flanken. Ebenso ist ein Leberfleck an dieser Stelle ein Warnungszeichen für starke Verletzung des betreffenden Armes. **Drei** Raszetlinien zeigen gewöhnlich ein hohes Alter an.

Bei guter Beschaffenheit nannte man sie im Mittelalter sogar das königliche Band, jedoch nur, wenn sich drei Linien um das Gelenk schlagen. Jeder der Ringe wurde für 30 Lebensjahre gerechnet. Kettenarmbänder zeigen ein tätiges Leben an. Zur Kopflinie emporsteigende Zweige deuten auf Standeserhöhungen aus Verdienst. Unterbrechungen, kurze oder gänzliches Fehlen sind üble Vorzeichen und zeigen Armut und Mißgeschick an. Dreieckige Figuren verkünden dagegen ein gemächliches und gesichertes Alter.

—o—

**In unseren Tabellen, die vom Verlag zum Preise von 5.— Zł. zu bekommen sind,** bringe ich der besseren und leichteren Uebersicht halber und um Irrungen vorzubeugen, zwei Abbildungen mit den Inseln in den Linien als Vererbungszeichen, und den alleinstehenden Inseln (Verletzungen). Man vergesse nicht, rechtzeitig vorgebeugt schwächt sehr viel ab.

1) Stirnhöhlenkatarrh, auch bei Schädelverletzung.
2) Ohrenleiden, Mittelohrenentzündung u. s. w.
3) Nasenleiden, Polypen u. s. w.
4) Augenverletzung, Eingriff, Operation.
5) Halsleiden, Mandelentfernung, Drüsenoperation.
6) Brustleiden, wenn höher, siehe Bild 7/4.
7) Blinddarmstörung evtl. Operation.
8) Noch nicht genau festgestellt: wahrscheinlich Geburt eines Kindes.
9. u. 10) Leiboperation, Eingriffe, (Brust, Rücken, Bauch)
11) Unterleib.

**Vererbungszeichen. Bild 7. Tafel 7.**

1) Ererbte Disposition zur Schwäche im Kindesalter.
2) Ererbte Disposition zu Schwäche im mittleren Alter.
3) Erberbte Disposition zu Krebleiden.
3) Mit 18. Vorfahr hatte Magenkrebs.
3) Mit 19. Vorfahr hatte Brust oder Halskrebs.

3) Mit 20. Vorfahr hatte Leber oder Darmkrebs.
3) Mit dem 21. Vorfahr hatte Unterleibskrebs.
4) Disposition zu Lungenleiden (nicht Tuberkulose).
5) Disposition zu Augenschwäche (Rechte Hand: rechtes Auge).
6) Disposition zu Gehörschwäche.
7) Disposition zu starken Kopfschmerzen (Vorfahr hatte Arterienverkalkung).
8) Disposition zu Kopfschmerzen im späten Alter.
9) u. 10) Disposition zu Herzleiden.
11) Vorfahr hatte Tuberkulose.
12) Disposition zu Leberleiden
13) Disposition zu Nierenleiden.
14) Disposition zu Gallenleiden.
15) Disposition zu Magenleiden.
16) Disposition zu Nervenüberreizung.
17) Disposition zu Störungen im Sympathikus.
23) Disposition zu Störungen im Sexualnervenzentrum.
24) Disposition zu Bauchschwangerschaft.
25) Disposition zu Hellsinnigkeit.

Diese Vorerοberungszeichen zeigen eine Disposition der Leiden, und mahnen uns zur Vorbeugung und Abschwächung. Es mag manchem sonderbar erscheinen, daß sich solche Zeichen schon vorher zeigen oder angezeigt sind. Mit anderen Worten, es wird verwundern, daß schon etwas für die „Zukunft" angezeigt ist, wovon wir noch keine Ahnung haben. Das ist nicht so verwunderlich. Unsere Nntur, unser Leben, ist auf bestimmten Gesetzmäßigkeiten aufgebaut. Eines dieser Gesetze ist die Periodenlehre. Es gibt nun Perioden für alle Menschen und solche für den Einzelnen. Die allgemeinen Perioden sind bei allen die gleichen. Zum Beispiel wissen wir, daß jeder Mensch alle sieben Jahre einen vollständig neuen Körper hat. Alle sieben Jahre treten Veränderungen ein. Mit dem siebenten Jahre beginnt der Mensch den Verstand zu entwickeln; mit dem 14. Jahre (allgemein) beginnt beim Weibe die Blutung. Mit 21 Jahren wird sie geschlechtlich reif. Bis zum 28 Jahre (allgemein) bleibt sie reif. Hiernach tritt Rückbildung der Sexualorgane (Verhärtung) ein, falls das Weib nicht „Frau" wurde. Mit 35 Jahren treten Hemmungen im Gedankenleben und Denken ein. Mit 42 Jahren (allgemein) beginnt das Umstellen oder das gefährliche Alter, und so weiter. So auch ähnlich bei dem Manne.

Das sind allgemeine Zeitperioden, welche alle Menschen gemeinsam haben. Jeder einzelne Mensch hat nun aber seine individuellen Perioden. Es gibt z. B. Menschen, welche alle Jahre zu einer ganz bestimmten Zeit ihre Erkältung, ihre Grippe, ihre Angina, ihren Ausschlag, ihre Hautkrankheit, ihre kalten Füße usw. haben. Außer diesen kommen noch andere

Perioden hinzu. Zu bestimmten Zeiträumen (die bei jedem Menschen verschieden sind) treten Leiden oder Ereignisse auf. Auch das gehört in die Periodenlehre: Stirbt ein Onkel, eine Tante, dann wird zu gleicher Zeit eine Nichte oder Neffe krank. Auch in Verbindung mit Großeltern kommt dies öfter vor, auch mit Eltern, dies hängt zusammen mit sogenannten magnetischen Verbindungen.

Gewiß kommt man hier auf den Gedanken, daß **alles vorher** bestimmt ist. Mit dieser Tatsache werden wir uns aber abfinden müssen, ob wir wollen oder nicht. Gewaltige Tatsachen, die sich jeden Tag aufs neue beweisen. Nur darf man nicht vergessen die **Vorbestimmung** der Ereignisse liegt in uns selbst. **Wir haben** die Ursachen dazu gelegt und müssen dieselben bzw. deren Auswirkungen auch winderum **selbst** durchleben! Mögen sich hiergegen die Leute der Kirche, Schulärzte, Polizei und wer sonst noch auflehnen, es hilft Ihnen alles nichts. **Sie** alle **werden** nicht ändern, was Weltgesetze und Natur festgesetzt haben; was ewig **ist** und ewig **bleibt:**

—o—

## Die Bedeutung verschiedener Zeichen.

Tafel 9. und Tafel 10.

Ein Stern ist gewöhnlich ein glückliches Zeichen für die Hand, **ausgenommen** er findet sich unter dem Mittelfinger am Saturnberge: dann deutet dies Zeichen auf ein unruhiges Nomadenleben, es wird aber auch häufig dahin ausgelegt, daß die betreffenden Menschen ein Ende mit Schrecken nehmen.

Auf dem **Jupiter** u. **Sonnenberg** verkündet ein Stern Ansehen und Ehren, durch besonders glückliche Umstände.

Auf dem **Merkurberg** verkündet ein Stern Spitzbübereien: auf dem**Mondberg** dagegen: Heuchelei, auch Todesgefahr durch Ertrinken.

Auf dem **Venusberg:** Unglück durch Weiber. Das ++ Kreuz ist selten als günstiges Zeichen zu betrachten: es zeigt Kummer, Verdruß, Mißgeschick, Unfälle an. Ihm wird nur eine gute Bedeutung beigemessen, wenn es auf dem **Jupiterberg** oder auf dem **Sonnenberg** zu finden ist. Im ersterem Falle verrät es Glück in der Liebe, im zweiten Erfolg in der Kunst. Befindet sich das Kreuz auf dem **Venusberg,** so deutet es auf unglückliche Liebe, im zweiten Erfolg in der Kunst. Befindet sich das Kreuz auf dem **Venusberg** so deutet es auf unglückliche Liebe: auf dem **Merkurberg:** Mangel an Zartgefühl: auf dem **Saturnberg:** Hang zum Aberglauben: auf dem **Mondberg:** Lügenhaftigkeit. Befindet sich ein Kreuz zwischen der **Kopf-** und **Herzlinie,**

so verrät dies einen ungesunden Mystizismus. Inmitten der **Kopflinie** deutet es dagegen eine tötliche Verletzung an.

**Ringe** oo verkünden, wenn sie sich auf dem **Apolloberg** befinden, Erfolg und Macht. In den **Handlinien** dagegen mißt man diesem Zeichen meist eine **üble** Bedeutung bei.

Die **Inseln** ⌒⌒ sind niemals ein gutes Anzeichen: sie deuten auf Fehlschläge, Mißhelligkeiten, eventuell auch auf Krankheiten. In der **Schicksalslinie** unterhalb des Venusberges, deuten die Inseln auf Vereinsamung, Verrat: in der **Marsfläche:** auf Geldverlust, Plagerei, und Aerger jeglicher Art:

in der **Sonnenlinie:** häufiger Wechsel der Stellungen,

in der **Kopflinie:** Verletzungen des Gehirn oder Irrsinn,
in der **Herzlinie:** unglückliche Liebe,

in der **Lebenslinie:** schwache Lebenskraft,

in der **Gesundheitslinie:** Kränklichkeit.

**Reisen** und **Reiselust** verraten kleine, scharfe Linien: die quer über den Mondberg, oder von demselben aufwärts in die Handlinie hineingehen. Unfälle sind als plötzliche Brüche in der Linie gekennzeichnet, oder als tiefe feine Furchen, die sich vom Saturnberg in die Handflächen hineinziehen. Ein scharfer Bruch in der Kopflinie z. B. zeigt gewöhnlich eine Verletzung des Kopfes an.

**Abzweigungen und Gabelungen,** die sich sehr oft an den Enden der Handlinien befinden, werden als günstig gedeutet, wenn sie nach aufwärts gehen, während nachabwärts fallende Gabelungen stets auf Hindernisse deuten.

**Kettenbildungen** §§§§ sowie **Gitterlinien** ××× sind ebenfalls ungünstige Anzeichen und verraten immer Hemmnisse und Wiederwärtigkeiten irgend welcher Art.

Sind die Hände von vielen kleinen Furchen und Linien durchzogen, so verraten diese Zeichen einen intelligenten, rastlos tätig, aber ruhelosen Menschen.

## Medizinische Handlesekunst und das Wahrsagen aus der Hand

# Allerlei zum Sport der Frau

Es ist noch garnicht so lange her, daß von einem Sport der Frau überhaupt nicht die Rede sein konnte, da man ihn eben nicht kannte. Wenn etwa unsere Großmütter in ihren jungen Jahren sich als Schlittschuhläuferinnen aufs Eis wagten, so erregten sie bedenkliches Aufsehen. Für ihre Töchter schon richtete man — hin und wieder blieb es bei schüchternen Versuchen — in manchen städtischen Schulen Turnunterricht ein; diese Generation eroberte sich nach und nach das Fahrrad, doch nicht, ohne auch bei diesem Beginnen Anfeindungen aller Art ausgesetzt zu sein. Erst heut ist man über alle Bedenken hinweg und pflegt Turnen und daneben fast alle anderen Sportarten, Radfahren, Rudern, Schwimmen, Leichtathletik usw.

Wenn man früher in der Wahl der Sportarten und innerhalb dieser in der Wahl der Uebungen vielfach allzu vorsichtig zu Werke ging, kam eine kurze Zeit, in der man gelegentlich auch mal über das Ziel hinausschoß. Hin und wieder hört man noch heute von Damen, die sich dem Boxsport widmen. Das ist naturlich eine auf Geschmacksverirrung beruhende Entgleisung. Jeder Sport ist auch dem weiblichen Geschlechte zu empfehlen, der Lunge und Herz stärkt, der imstande ist, die heute so geplagten Nerven zu beruhigen und zu stärken, der die Lunge abhärtet und der die Körperhaltung günstig zu beeinflussen und den Körperbau in allen seinen Teilen gut zu fördern imstande ist. Der Sport soll nicht dahin ausarten, daß er als Selbstzweck zu Höchstleistungen führt, sondern er darf immer nur Mittel zum Zweck sein. Dieser Sportzweck gipfelt in den beiden Worten „Hygiene" und „Aesthetik". Es muß als feststehend gelten, daß der Körper, dessen einzelne Organe auf Grund der günstigen Beeinflussung durch Sport ihrer ursprünglichen Bestimmung gemäß vorschriftsmäßig arbeiten, auch den Gesetzen der Aesthetik gerecht werden wird. Alle Arbeit ist einseitig und führt durch Begünstigung einzelner Organe und Arbeitsparteien (und durch Vernachlässigung anderer) zu Ungleichheiten und Unschönheiten: Magere, eckige Formen auf der einen und Fettpolster oder schwammige Partien auf der andern Seite. Geregelter und sinngemäß betriebener Sport setzt an die Stelle der ungeschickten und darum häßlichen Bewegungen die Anmut: richtig und gut verteilte (abgemessene) Kraft des Körpers für Ausführung jeder Bewegung. Schlaffe Haltung, hängende Schultern und lässiger Gang verschwinden und machen dem Gegenteil Platz.

Der angebene Zweck des Frauensports ist nicht allen, die ihn treiben, bewußt, von manchen wird es wohl geahnt. Viele aber sind bereit, der Eitelkeit Opfer zu bringen. Das gilt auch für den heutzutage so beliebten „Sport", wie er sich in der

Ausübung irgend eines „S y s t e m s" kundgibt. Von vornherein sei bemerkt, daß jedes System, sobald man sich daran sklavisch bindet, einseitig wirken kann.

Die Zeiten scheinen für die kulturell begabte Frau vorüber zu sein, in denen man sagte: „Ich habe genug Bewegung im Haushalte, ich bin vom frühem Morgen bis zum späten Abend auf den Beinen; wozu brauche ich den Sport?!" Und ebenso kann man die früher in Zeitungen und Zeitschriften oft häufigen Anzeigen heute wohl mit der Laterne suchen, die allerlei mehr oder weniger wertvolle kosmetische Mittel anpreisen, deren Gebrauch volle, runde Körperformen schaffen soll!

Allen denen, die sich der „schlanken Linie" zuliebe irgend einem Sport widmen, sollen sich aber gesagt sein lassen, daß jeder Sport die Lebenstätigkeit fördert, also auch mächtig den Appetit anregt. Der will befriedigt sein! Wer aber der schlanken Linie zuliebe hungert, der schädigt entschieden seinen Körper. Und auch mit Abführmitteln aller Art soll man ja recht vorsichtig umgehen und sie schließlich erst nach Rücksprache mit dem Hausarzt gebrauchen. Denn im Gebrauch aller dieser Mittel, die anfangs teilweise recht harmlos erscheinen, liegt die Gefahr, daß die allmähliche Gewöhnung immer stärkere Dosen erfordert, wodurch die vermeintliche Harmlosigkeit bald verschwindet.

Und noch eins: Man soll von dem Sport, besonders von den planmäßig betriebenen „Systemen" vor allem im Anfang nicht zuviel verlangen. Was durch unhygienische Bekleidung ganzer Generationen- was durch unzweckmäßige Lebensweise, die sich besonders als Folge mangelnden Verständnisses in der Ernährungsfrage kundgab, am eigenen Körper vieleicht in einem halben Lebensalter gesündigt wurde, das kann natürlich nicht in vierzehn Tagen oder vier Wochen wieder völlig gut gemacht werden! Und doch ist bei so mancher Dame, die anfänglich hochgehende Begeisterung schnell verraucht! Zum Schaden einer guten Sache! — Auch soll die junge Frau und auch die werdende Mutter den Sport, den sie als junges Mädchen mit Erfolg trieb, nicht ganz beiseite lassen, natürlich mit notwendigen Einschränkungen, für die sie sich nötigenfalls den Rat des sportkundigen Arztes — vielleicht der sich selbst sportlich betätigenden Aerztin — einholt. Aenliches gilt für die reifere Frau. Selbst dann, wenn ihr die immer reichlicher an sie herantretenden Pflichten des sich vergrößernden Haushaltes wenig Zeit mehr lassen, soll sie sich doch ihre täglichen Uebungen nicht nehmen lassen.

Da jede sportliche Betätigung das Luftbedürfnis und damit die Atmungstätigkeit steigert, werden immer diejenigen Sportarten vorzuziehen sein, die das Vorhandensein einer reinen Lungenspeise garantieren: Skitouren im Hochgebirge vor denen in der Ebene, Schwimmen und Rudern vor dem Turnen

und den Bewegungsspielen auf nicht ganz einwandfreien Sportplätzen, Uebungen im Freien vor der Zimmergymnastik usw. — Daß die Kleidung in Hinsicht auf das Licht- und Luftbedürfnis des Körpers möglichst leicht und im Interesse guter Bewegungsmöglichkeit nicht beengend sein muß, dürfte selbstverständlich sein.

## Unsere Vorfahren waren keine Nachtschwärmer

In Bezug auf die Nachtruhe hatten sie andere Lebensgewohnheiten, als wie sie unsere heutige Stadtbevölkerung hat. Sie gingen früh schlafen und standen schon beim Morgengrauen wieder auf. Sie lebten noch nach dem alten Sprichworte: „Morgenstund hat Gold im Mund". So kannte man auch einen eigentlichen Nachtverkehr nicht. Vielfach schon nach Einbruch der Dunkelheit wurden die Hauptstraßen durch Ketten abgesperrt. Aus den Wirtshäusern wurde um 9 Uhr der letzte Gast entlassen, und wer sich ohne Laterne spät abends sehen ließ, kam in den Turm oder wurde, wenn er sich Ruhestörung hatte zuschulden kommen lassen, noch härter bestraft. In Augsburg hatten im Jahre 1446 einige Handwerksburschen zur Nachtzeit lärmenden Unfug auf der Straße verübt und dabei auch etliche Bürger verwundet. Sie wurden mit Ruten gestrichen, und einem von ihnen stach die strafende Gerechtigkeit, daß er sein Vergehen sühne, sogar die Augen aus. In Breslau wurden 1502 einige junge Bäckermeister bei Wasser und Brot ins Gefängnis gesteckt, auch weil sie nächtlichen Unfug getrieben hatten. In Nürnberg mußten solche Ruhestörer nach Erledigung einer Geldstrafe die Stadt verlassen. — So sorgte man im Mittelalter für die Einhaltung hygienischer Lebensweise.

## Lebet eurer Gesundheit

Obwohl die meisten Menschen in elf Monaten des Jahres ihre Gesundheit durch die Berufs- und Tagespflichten stark vernachlässigen und nur in den kurzen Urlaubswochen den mehr oder weniger gelungenen Versuch machen, ihrer Gesundheit zu leben, können sich nur wenige aufraffen, diesem Gesundheitsschlendrian ein Ende zu bereiten und verlassen sich darauf, daß der Arzt wieder in die Reihe bringen müsse, was sie aus Gedankenlosigkeit oder Nachlässigkeit an ihrem Körper sündigten. Es gibt Tausende von Männern und Frauen, die in jedem Winter Fett ansetzen, das im Sommer durch kostspielige Kuren unter

mannifachen Beschwerden wieder beseitigt werden soll. Allmählich bricht sich aber auf Grund der jahrzehntelangen Pionierarbeit unserer Vereine die Ansicht Bahn, daß der körperlichen Ertüchtigung und dem Ausgleich zwischen Arbeit, Ruhe und Ernährung eine größere Bedeutung in der Lebensweise jedes einzelnen eingeräumt werden müsse.

Geht man allein schon davon aus, daß die üblichen Bewegungen des täglichen Lebens, wie Sitzen, Stehen und Gehen, durch die Mode der Gegenwart mit kleinen Nachlässigkeiten behaftet sind, die früher oder später zu Schädigungen führen können, so ist diesen kleinen Ungezogenheiten durch etwas Sammlung und Nachdenken abzuhelfen. Außerdem ist aber eine systematische Nachbesserung durch Pflege planmäßiger Leibesübungen ständig zu betreiben.

Richtig und bequem, auch bei längerer Dauer, kann man nur dann sitzen, wenn man bei gespannter Muskulatur durch richtige Lage der Schultern über die Mitte des Beckens, eine Ausbanlanzierung des Oberkörpers herbeiführt. Bei längerem Stehen müssen die Füße parallel gestellt und etwa um Fußbreite auseinandergehalten werden. Auch bei richtigem Gehen sind die Füße parallel zu halten; der Fuß muß rückwärts abgerollt werden, wodurch eine dauernde Fußgymnastik erzwungen wird, die zur Kräftigung und Erhaltung eines gesunden Fußes notwendig ist. Planmäßige Körperpflege im Hause, wie Bäder, Massage, Frottierübungen, sind wesentliche Voraussetzungen für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens. Man wird sich mit diesem Rüstzeug der häuslichen Körperkultur, unabhängig vom Lebensalter, so jung und frisch erhalten, wie es einem das allgemein gesteigerte Wohlbefinden eingibt.

In vielem sündigt auch die Hausfrau und vergeudet unnütz Körperkräfte durch unzweckmäßige und unsachgemäße Handhabung der häuslichen Geräte. Die Freude an der hausfraulichen Betätigung kann geweckt werden durch eine mehr sportliche Auffassung der Arbeitsleistung, wenn also immer nur die Muskelgruppen betätigt werden, die die jeweilige Arbeit leicht und ohne Ueberanstrengung ausführen können. Man kann aus dem reichen Gebiet der gymnastischen Uebungen so vieles in das Leben überführen, wenn man ein wenig auf seine Körperhaltung achtet.

Durch vernünftige Kleidung und richtige Ernährung, sowie durch Massage und Pflege der Haut, eines der wichtigsten Körperorgane zur Erhaltung des Wohlbefindens, kann man ohne große Opfer an Zeit, Mühe und Geld allen den kleinen Schädigungen des täglichen Lebens entgegenarbeiten, die sich früher oder später dem gleichmäßigen Ablauf aller Körpertätigkeiten hemmend in den Weg stellen. Wir brauchen dann keine große Sorge mehr um unseren Gesundheitszustand zu haben und be-

halten immer genügend seelische und körperliche Kräfte aufgespeichert, um plötzlichen erhöhten Anforderungen, die das moderne Leben an uns stellt, gewachsen zu sein. Darum sage man der Gedankenlosigkeit gegen sich selbst schärfsten Kampf an und bemühe sich immer, unsere Lehren zweckmäßiger Körperpflege zu beherzigen.

# Es ist falsch:

zum Schutze gegen kalte Füße doppelte Strümpfe anzuziehen, wenn der Stiefel so eng ist, daß durch die doppelte Strumpflage der Fuß zusammengepreßt und der Blutumlauf in ihm gehindert wird.

Es ist falsch, seine Kinder auf den Mund zu küssen, schlimmer, sie von fremden Leuten auf den Mund küssen zu lassen. In dem einen wie in dem anderen Falle können Infektionen übertragen werden und den Kindern macht diese Küsserei meist keinen Spaß.

Es ist falsch, mit dem Tragen einer Brille zu lange wie möglich zu warten. Das Gegenteil ist richtig: die rechtzeitige und die richtige Wahl einer Brille ist ein Schutz zur Erhaltung des Sehvermögens.

Est ist falsch, ein Kind in einem Raum zu lassen, in dem ein offenes Feuer brennt.

Es ist falsch, sich gegen Kälte durch viele Unterkleidung zu schützen. Besser sind Oberkleider, die man nach Bedarf ablegen kann.

Es ist falsch, Kindern ungewaschenes Obst zum Essen zu geben. Das Waschwasser, in welchem die Früchte vom Schmutze gesäubert wurden, würde niemand seinen Kindern zum Trinken geben, so schmutzig wie es ist. Warum aber das Obst, auf dessen Oberfläche doch der Schmutz saß?

Es ist falsch, im Schlafzimmer zu rauchen; man müßte dann dafür sorgen können, daß das Zimmer nachher noch gehörig gelüftet wird.

Es ist falsch, mit Kranken viel medizinische Gespräche zu führen oder ihnen gar von gleichartigen Krankheiten zu erzählen, die andere gehabt und die schlimm geendet hätten.

Es ist falsch, bei Ertrunkenen und Erstickten die künstliche Atmung frühzeitig einzustellen. Oft kommt erst nach mehreren Stunden künstlicher Atmungsarbeit das Leben zurück.

Es ist falsch, eine Wunde mit den Fingern zu berühren oder das aus ihr geronnene Blut abzuwaschen. Im ersteren Falle kann es zu einer Infizierung der Wunde kommen, im zweiten Fall bildet das geronnene Blut eine Schutzdecke gegen Infizierung.

# Allerlei Interessantes und Wissenswertes

**Welchen Wert hat das Sauerkraut?** Der eigentliche Nährwert des Sauerkrautes ist nicht sehr hoch, trotzdem gehört es so sehr zu unseren beliebtesten Nahrungsbestandteilen — so sehr, daß dem Engländer und Amerikaner unser „Sauerkraut“ und dem Franzosen das „choucroute“ als die eigentümlichen Kennzeichen unserer Küche erscheinen. Diese Vorliebe für das Sauerkraut muß einen Grund haben, und man hat sich darüber schon gehörig den Kopf zerbrochen. Grundsätzlich läßt sich annehmen, daß die Volkshygiene auch in der Ernährung das Richtige trifft; Beispiele dafür bilden die Fische mit ihrem hohem Eiweiß — und Vitamingehalt, das Obst; die Leber usw. Jetzt will man sogar entdeckt haben, daß Skorbut — bekanntlich eine Ernährungskrankheit — in Bezirken fast ganz fehlt, wo der Sauerkrautverbrauch groß ist. Damit sind wir wieder im Gebiet der Vitamine angelangt, denn diese Stoffe verhindern bei genügender Zufuhr bekanntlich manche Ernährungskrankheiten, so auch den Skorbut. Diese Krankheit ist bei uns ohnehin nicht sehr verbreitet, doch es können noch andere günstige Wirkungen im Sauerkraut verborgen sein. Der wesentliche Faktor ist hier das Vitamin C und Zweifel über den Gehalt im Sauerkraut sind dadurch aufgetaucht, daß in den sehr verschieden wertvollen Sauerkrautproben des Handels nicht immer genügende Mengen davon gefunden wurden, obwohl der Weißkohl ziemlich reich daran ist. Um eine endgültige Klarheit zu gewinnen, haben Clow und Marlatt jetzt frisches Sauerkraut und Sauerkrautsaft genau durch Verfütterung an Tiere geprüft. Dabei ergab sich eine restlose Ehrenrettung des Sauerkrautes; gegenüber dem Rohprodukt, dem Kohl, büßt es zwar etwa die Hälfte seines Gehaltes an Vitamin C ein, die Gärung vernichtet aber den Bestand nicht; wohl kann eine unsachgemäße Lagerung — Hinzutreten von Luft — die diätetische Wirkung des Sauerkrautes aufheben. Es zeigte sich eindeutig, daß nicht zu geringe Mengen Sauerkraut oder Sauerkrautsaft den Skorbut bei Meerschweinchen zu verhüten vermögen und sogar bereits ausgesprochene Krankheitsfälle wieder heilen; als völlig sicher erwies sich eine Gabe von 5 g täglich pro Tier (Meerschweinche). Neben seiner Appetitwirkung kommt dem Sauerkraut also auch eine Diätwirkung zu, der starke Sauerkrautverbrauch ist auch gesundheitlich berechtigt.